Ang Mga Dapat Malaman Ng Mga Magulang Tungkol Sa Karaniwang Sakit Ng Mga Bata

Parent's Guide to Childhood Illnesses

Tagalog





AAPCHO

Association of Asian Pacific Community Health Organizations

PASIMULA

Sipon, lagnat, nagtatae, nagsusuka, nagtitibi, sumasakit na tainga, at dumudugong ilong ay pangkaraniwang dinaranas ng mga sanggol at kabataan. Kung ito'y hindi malala, madaling gamutin ng mga magulang ang mga sakit na ito sa bahay. Maiiwasan ninyo ang pagpunta sa doktor kung susundin ninyo ang mga sumusunod. Kung walang pagbabago at lalong lumala ang sakit, at saka ninyo tawagan ang inyong doktor.

SIPON

Mikrobyo ang sanhi ng sipon. Maaaring siponin ang bata ng mga lima o anim na beses sa isang taon. Karamihan ng sipon ay tumatagal ng mga lima hanggang sampung araw. Maaaring danasin ng may sipon ang mga sumusunod; bumabahin, inuuhog ang ilong, inuubo, sumasakit ang lalamunan madaling mapagod at masakit ang ulo. Hindi makakatulong ang "antibiotics" gaya ng "penicillin" maliban kung may ibang problema katulad ng "tonsilitis" o impeksiyon sa tainga.



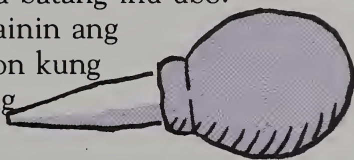
Kailan Dapat Tawagan Ang Inyong Doktor

- Ang sanggol na wala pang anim na buwan na may sipon at lagnat ay dapat ipatingin sa doktor.
- Kung ang bata ay bugnutin, hindi mapakale o mapalagay at mukhang laging pagod.
- Kung kapuna-puna ang mabilis na paghingal ng bata, sumasakit ang tainga, grabeng ubo, o sumasakit ang lalamunan.
- Kung ang sipon ay hindi gumaling at lalo pang lumala makaraan ang tatlo o apat na araw, humingi ng payo.

Pag-aalaga Ng Sipon Sa Bahay

Para guminhawa ang pakiramdam ng batang sinisipon, dapat sundin ang mga sumusunod.

- **Huwag bibigyan ng aspirina ang bata kung walang pahintulot ng doktor. Napatunayang mapanganib ang pag-inom ng aspirina sa mga ilang sakit ng (kabataan) bata.**
  Kung ang bata ay dumaraing ng sakit ng katawan sakit ng ulo, o may sinat o lagnat, maaaring makatulong ang mga sumusunod na gamot: Acetaminophen (Tylenol, Tempra, o Panadol).
- Ang pag-gamit ng "cool mist vaporizer" ay makapagbibigay ginhawa sa batang inu-ubo.
- Maaaring mahirapang pakainin ang batang wala pang isang taon kung barado ang ilong. Mayroong instrumento na ang pangalan ay "nose bulb aspirator". Ito ay nakatutulong sa pagsipsip ng uhog sa ilong ng bata bago pakainin. Ang doktor ang magtuturo sa inyo kung papaano gamitin ang "nasal bulb".



- Kung ang inyong anak ay may baradong ilong o inu-ubo at masama ang pakiramdam, ang doktor ang maaring makapagpapayo ng kung anong gamot ang nararapat ibigay.

LAGNAT

Normal lamang na lagnatin ang isang tao kapag nagkai inpeksiyon at hindi dapat mangambala. Maraming batang sinisipon ang magkakaroon ng mataas na lagnat. Ang mahalaga ay ang obserbahan ang anyo at kilos ng inyong anak. Kung masigla at mukhang walang dinaramdam ang bata, at umiinom ng likido, sundin lamang ang mga paraang nasa Pag-aalaga ng Lagnat Sa Bahay.

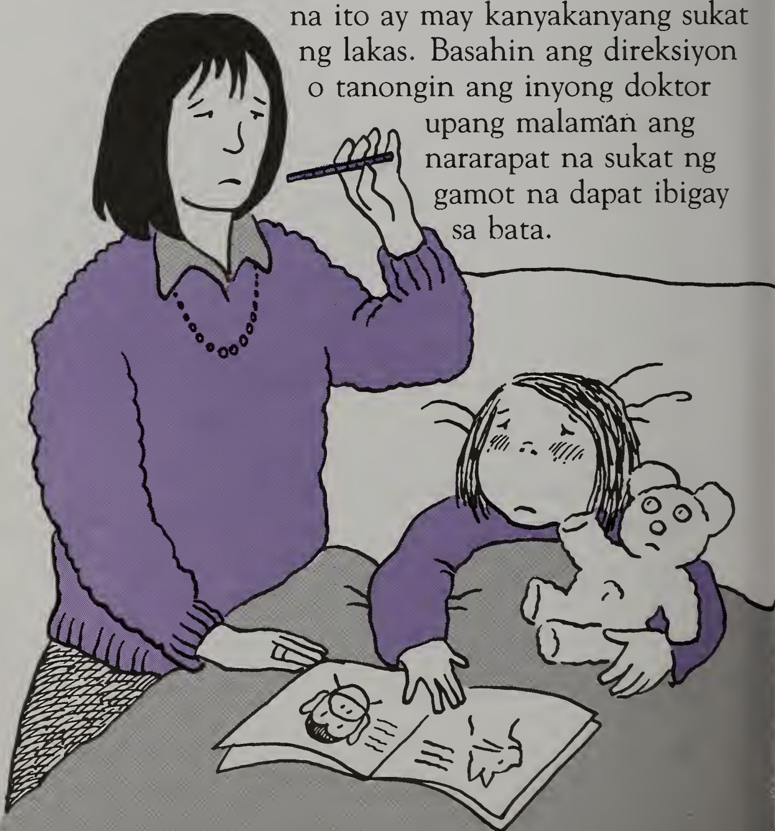
Kailan Dapat Tawagan Ang Inyong Doktor

- Ang sanggol na wala pang tatlong buwan ang gulang na may temperaturang higit sa 100.6° na kuha sa puwet ay kailangang matingnan kaagad ng doktor.

- Ang bata na 3 hanggang 12 buwan ang gulang ay dapat patingnan sa doktor kung ang lagnat ay umabot ng 101°F at kung mas mataas pa dito ang lagnat. Kung patuloy na may lagnat sa 3 araw o higit pa.
- Kung ang bata ay mukhang hapo o pagod, ayaw uminom, nagsusuka at bugnutin o hindi mapakali.
- Kung ang karamdaman ng bata ay paulit-ulit. Alamin sa inyong doktor ang karapat-dapat na paraan na inyong susundin para pagalingin ang lagnat.
- Kung ang inyong anak ay datihan ng nakaranas ng kombulsiyon (Febrile convulsion), o baka mayroong miyembro ng pamilya na nakaranas na rin ng kombulsiyon.

Pag-aalaga Ng Lagnat Sa Bahay

- Huwag dadamitan ng sobra ang bata. Lalong tataas ang lagnat ng bata, at hindi makakasingaw ang init sa katawan kapag sobra ang damit.
- Painumin ng tubig, juice o soft drinks.
- **Huwag kalilimutan na hingan ng payo ang inyong doktor, bago ninyo bibigyan ng aspirina ang inyong anak.**
  Ang Acetaminophen (Halimbawa: Tylenol, Tempra, at Panadol) ay maaaring gamitin para pababain ang mataas na lagnat. Ang mga gamot na ito ay may kanyakanyang sukat ng lakas. Basahin ang direksiyon o tanongin ang inyong doktor upang malaman ang nararapat na sukat ng gamot na dapat ibigay sa bata.



- Kung ang lagnat ay hindi bumababa sa 103°F, matapos bigyan ng dalawa o tatlong dosis ng Tylenol. Punasan ng tuwalyang basa na inilubog sa katamtamang init (sponge bath) ang maysakit. Gawin ninyo ito sa loob ng 15 minuto para makatulong su pagpapababa ng lagnat. Huwag kayong gagamit ng malamig na tubig o alcohol. Giginawin ang bata at ito ay lalong magpapataas ng lagnat.

	Dosis Sa Patak	Suspension Dosis	Dosis Para Sa Tabletas Ng Bata
*0-3 gulang buwan (6-11 libras) ½ dropperful of drops	0.8 ml 0.4 ml		
4-11 gulang buwan (12-17 libras) 1 dropperful of drops	0.8 ml 0.4 ml		
12-23 gulang buwan (18-23 libras) 1½ dropperful of drops o 1 kutrasitang suspension	0.8 ml 0.4 ml	3/4 tsp.	
2-3 taong gulang (23-35 libras) 2 dropperful of drops o 1 kutrasitang suspension	0.8 ml 0.4 ml	1 tsp.	
4-5 taong gulang (36-47 libras) 1½ kutsaritang suspension o 3 tabletas		1-1/2 tsp. OR	3 Tablets
6-8 taong gulang (48-59 libras) 2 kutsaritang suspension o 4 na tabletas ng para sa bata		2 tsp. OR	4 Tablets

Ang Tamang Dosis Ng Pag-Inom Ng Acetaminophen

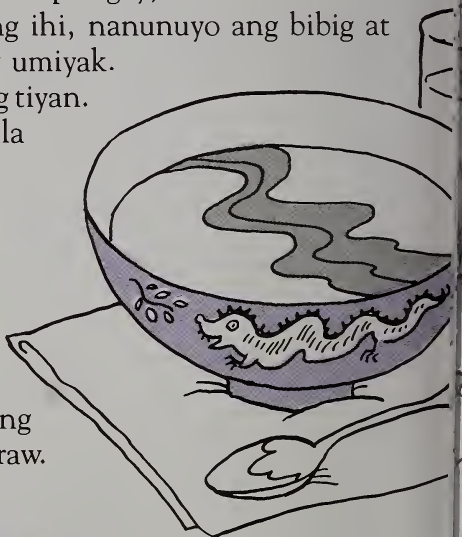
Ang sumusunod na listahan sa itaas ay wastong dosis ng "Acetaminophen Drops" (80 mg. na gamot sa 0.8 ml. dropperful ng likido), "Acetaminophen Suspension" (Halimbawa: Tylenol Elixer) (160 mg. na gamot sa 5 m. ng likido) at tabletas na Acetaminophen para sa mga bata. 1 dropperful = 0.8 ml. na gamot. Maaaring mabuti sa bata ng isang dosis tuwing ika-apat na oras.

NAGTATAE

Ang madalas na pagtae ng malambot at matubig. Mahalagang malaman ninyo kung "regular" o ilang beses tumatae ang inyong anak. May mga sanggol na tumatae ng 7 hanggang 10 beses sa isang araw, at mayroon din namang tumatae ng isang beses sa loob ng dalawang araw. Ito ay normal kung ito ang "regular" na pagtae ng bata.

Kailan Dapat Tawagin Ang Inyong Doktor

- Kapag napakabaho o may kasamang dugo o uhog ang tae. Kung berde (ang kulay ng tae paminsan-minsan) ito ay hind dapat ikabahala.
- Kapag nagsabay ang lagnat sa pagtatae.
- Kung mukhang pagod at hapong-hapo at hindi "normal" ang kilos ng bata. (Halimbawa: laging inaantok at hindi mapalagay).
- Kung kakaunti ang ihi, nanunuyo ang bibig at walang luha kung umiyak.
- Matinding sakit ng tiyan.
- Ang sanggol ay wala pang isang taong gulang.
- Hindi nagbabago o guma galing ang pagtatae matapos na sundin ang mga pinapayo sa loob ng dalawa o tatlong araw.



Pag-aalaga Ng Nagtatae Sa Bahay

PARA SA SANGGOL

- Sa karaniwan, ang pinakamahusay na pagpahinto sa pagtatae ay ang madalang nguni't maramihang pagpapakain. Itigil ang pagpapakain ng mga matitigas at mahirap matunaw na kakainin at bigyan lamang ng likido. (Halimbawa: sopas, "juice", tubig, malbnaw na soda, at iba pa.)
- Huwag painumin ng gatas ng baka hangga't hindi tumitigil ang pagtatae; ang gatas ay makakasama sa nagtatae.

- Kapag bumubuti at gumagaling ang kundisyon ng sanggol, unti-unting bigyan ng "soy" na gatas, o lugaw, am, at dahan-dahang ibalik sa normal na pagkain. Ang mga solusyon gaya ng Pedialyte ay napakahusay sa pagpigil sa panunuyo ng mga sanggol.

Para Sa Bata *(8 buwan ang gulang o higit pa)*

Sundin ang mga nakaraang nabanggit na payo. Subali't ang mga batang mataas ang gulang o edad ay maaring bigyan ng "regular" na pagkain kung ang kanilang kundisyon ay bumubuti na. Pagkaing katulad ng mga sumusunod; saging, kanin, tinadtad na mansanas, tostadong tinapay - (walang mantekilya) at "rice noodles" o lugaw.



NAGSUSUKA

Maraming dahilan ang pagsusuka. Nakakain ng panis, sira o bulok na pagkain, sira ang tiyan o may sipon. Ang mga munting bata ay maaaring magsuka kung sila ay nagdaranas ng matinding sama ng loob at panaypanay na pagiyak. Ang pagsusuka ay iba sa "spitting up" karaniwan sa sanggol na may lumalabas sa bibig na kaunting laway matapos dumighay. Ang pagsusuka ay maaaring maging isang sintomas ng maselan na sakit o karamdaman. Kaya napakahalagang magkunsulta sa inyong doktor.

Kailan Dapat Tawagan Ang Inyong Doktor

- Kung madalas at matindi ang pagsusuka.
- Kung maselan o sobra ang sakit ng tiyan.
- Kung ang suka ay may kahalong dugo o kulay berde.
- Kung hindi normal ang kilos ng bata o masyadong pagod o kapunapunang bugnutin.

Pag-aalaga Ng Nagsusuka Sa Bahay

Ang paggamot sa nagsusuka ay halos katulad ng paggamot sa nagtatae.

- Huwag bigyan ng kahit na anong pagkain. Painumin ng malinaw na likido (katulad ng direksiyon sa paggagamot ng pagtatae) kung siya ay nauuhaw. Huwag piliting painumin ang bata kung ayaw niyang uminom.
- Ang bata ay maaring bigyan ng kaunting pagkain pag ang pagsusuka ay huminto sa loob ng kalahating araw.

PAGTITIBE

Ang pagtitibe ay pagtae ng matigas na nadaranas paminsan-minsan. Minsan ito ay kasabay ng pagsakit ng tiyan.

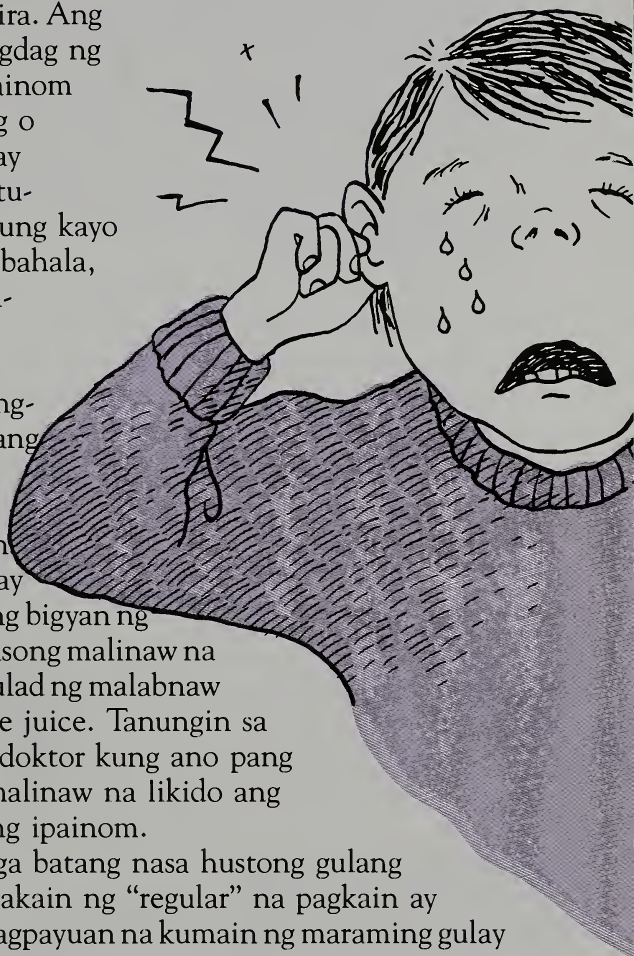
Kailan Dapat Tawagan Ang Inyong Doktor

- Ang bata ay hindi tumatae sa loob ng tatlong araw matapos sinunod ang mga sumusunod na payo.
- Ang lagnat ng bata ay hindi bumababa matapos bigyan ng Acetaminophen.
- Mayroon kaunting tae at may kasamang dugo at sobra ang baho.
- Ang bata ay hindi mapakali dahil sa sobrang sakit ng tiyan.



Pag-aalaga Ng Nag-titibe Sa Bahay

- Ang hindi regular na pagtae ng sanggol ay maaaring tumagal ng ilang araw. Ito ay hindi pambihira. Ang pagdaragdag ng pagpapainom ng tubig o "fluid" ay makatutulong. Kung kayo ay nababahala, magkonsulta sa doktor.
- Ang sanggol na ang edad ay mahigit sa apat na buwan ay maaaring bigyan ng isang basong malinaw na likida tulad ng malabnaw na apple juice. Tanungin sa inyong doktor kung ano pang ibang malinaw na likido ang maaaring ipainom.
- Ang mga batang nasa hustong gulang na kumakain ng "regular" na pagkain ay dapat pagpayuan na kumain ng maraming gulay at prutas.
- Huwag pilitin ang batang kumain at uminom kung ayaw niya.



SAKIT NG TAINGA

Ang dahilan ng pagsakit ng tainga ay inpeksiyon at pamumuo ng tubig sa loob ng tainga.

Kailan Dapat Tawagan Ang Inyong Doktor

- Patingnan kaagad sa doktor ang bata kung ito ay dumaraing ng sakit sa tainga o may tubig (fluid) o luga na tumutulo.

- May mga sanggol at bata na may inpeksiyon ang tainga na walang lagnat o walang luga na lumalabas o tumutulo. Magkaganon pa man, sila ay maaaring maging bugnutin o hindi mapalagay at madalas na umiiyak. Patingnan agad ang bata sa doktor.
- Kung ang bata ay kinakamot o hinahaltak ang tainga, ito ay maaaring palatandaan ng inpeksiyon.

Pag-aalaga Ng May Sakit Sa Tainga Sa Bahay

Ang tamang dosis ng acetaminophen ay makapagbibigay ng pansamantalang kaginhawaan. Magkaganoon pa man, ang bata ay dapat matingnan ng doktor upang malaman ang dahilan para mabigyan ng nararapat na gamot.



PAGDURUGO NG ILONG

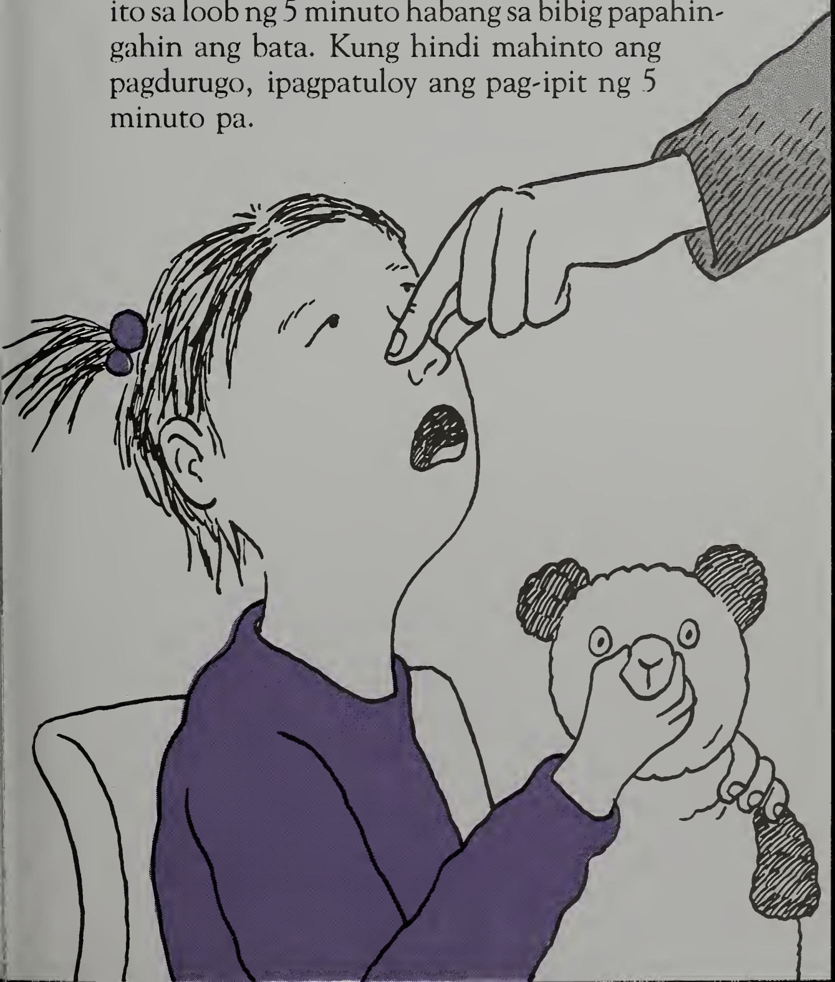
Ang karaniwang dahilan ng pagdurugo ng ilong ay ang mga sumusunod: sipon sobrang init sa loob ng kuwarto, pangungulangot, at napinsala ang ilong. Karamihan sa nagdurugong ilong ay kusang titigil sa loob ng 5-10 minutos kung susundin ang mga dapat na pagpapayo.

Kailan Dapat Tawagan Ang Inyong Doktor

- Walang hinto ang pagdurugo ng ilong kahit nasunod ang mga sumusunod na payo.
- Pagsumasakit ang ilong na hindi dapat na naroon.
- Kung mayroon nakitang bagay sa loob ng ilong.
- Ang paulit-ulit na pagdurugo ng ilong.

Pag-aalaga Ng Nagdurugong Ilong Sa Bahay

- Paupuin ang bata, at huwag pahigain. Hindi kailangang itingala ang ulo.
- Ipitin ng daliri at hinlalaki ang ilong sa ilalim ng buto, huwag sa dulo o sa malapit sa mata. Gawin ito sa loob ng 5 minuto habang sa bibig papahin-gahin ang bata. Kung hindi mahinto ang pagdurugo, ipagpatuloy ang pag-ipit ng 5 minuto pa.



- Sikaping pahintuin kung ang bata ay umiiyak at ito ay pakalmahin upang huminto ang pagdurugo ng ilong.

Ang Pag-iwas Sa Padurugo Ng Ilong

- Gamitin ang "cool mist vaporizer" o humidifier ng mga ilang oras sa loob ng isang araw.
- Pagsabihan ang bata na huwag kakalikutin ang loob ng ilong.
- Bago matulog, haplusan ang baselina sa loob ng butas ng ilong, malapit sa gitna ng ilong. Ulitin ito ng mga ilang gabi.

This brochure was adapted from a publication provided by South Cove Community Health Center in Boston.

This brochure is available in English, Chinese, Korean, Laotian, Samoan, Tagalog and Vietnamese.

Printed by Design One
Illustrated by Ellen Joy Sasaki
Designed by Peter Matsukawa